



**Երեխայի ատամներն ու լողերը կարևոր են:** Ստամերն անհրաժեշտ են ծամելու, խոսելու և մպտելու համար:

**Զնայած որ երեխան կիրոցնի իր ատամները անհրաժեշտ է դրանք պահել առողջ:** Նրանք տեղ կպատրաստեն ողիղ և առողջ ատամների համար:

Ստուգեք, որ ձեր սեփական ատամներն ու բնրանք լինեն առողջ: Ձեր բնրանում խոռոշենք առաջացնող և ատամները քայլայող մանրէները կարող են փոխանցվել ձեր երեխային:

- Երբեք միասնաբար մի օգտագործեք նոյն գդալը կամ պատառաբաղը:
- Մանկան կերակրելոց առաջ երբեք մի ծամենք կամ համեմեսնեք կերակրուրը:
- Երեխայի ծծակը մաքրեք շրով և երբեք այն լիզենով:
- Խնամենք ձեր սեփական ատամները և անձնապես այցելեք ձեր ատամնաբուժին:



**Ծննդից մինչև 1 տարեկան** Մանուկների մեծ մասը իր առաջին ատամները կունենա

6-րդ ամսի մոտ: Բայց խորհրդադր է տրվում երեխան պաշտպաննել սկզբից:

- Վրձքով կաթ տվեք ձեր երեխային:
- Երեխային քնայրեք առանց կաթնաշաշի:
- Երեխային բաժակ սկսեք տալ 6-րդ ամսից:
- Սրբեք կամ խողանակեք մանկան լողերն ու ատամները ամեն օր, հատկապես ուտելոց հետո:
- Օգտագործեք մաքոր անձեռոց կամ երեխայի մասին ատամնախողանակ:
- Ատամնամածուկ մի օգտագործեք:

## 1 տարեկանից սկսած, երեխային տարեք ատամնաբույժին տարին առնվազն մեկ անգամ:

- Մի թուլատրեք, որ երեխան կաթնաշաշի օգտագործի 12-րդ ամսից հետո:
- Ամեն օր ստուգեք երեխայի ատամների և լողերի կանոնի քայլայումը:
- Մանկան ատամների վրա որոնեք սպիտակ, դարչնագույն կամ սև բծեր: Որևէ բիծ տեսնելի իս անմիջապես տարեք նրան ատամնաբույժին:
- Լողերն ստուգեք ուղի, արյունահոսության կամ F2տիկների համար:

**Երեխայի ատամների պաշտպանությունը 1-ից 2 տարեկան հասակում:**

- Դարպարեցրեք կաթնաշաշով սնվելը և ամեն օր ստուգեք ատամներն ու լողերը:
- Զրով լցրեք վարժողական բաժակը, եթե երեխան ման է ածում այն:
- Շաշերի արանքում տվեք առողջարար սնունդ և ոչ թէ քաղցր բաներ:
- Լողերն ու ատամները լվացնեք անձեռոցով կամ լիափուկ ատամնախողանակով առանց ատամնամածուկի:
- Ամեն շաբաթ ստուգեք ատամների քայլայման կանոնի նշանների համար:



## Առողջ Ատամների Համար Կարեւոր Կետեր

### Առողջ Ատամներ՝ Ուրախ Ժպիտի Համար

**Երեխայի ատամներն ու լողերը առողջ պահելը**

**Երբ երեխան 2-ից 3 տարեկան է՝**

- Երեխայի ատամները խողանակեք օրը երկու անգամ, հատկապես ամկողին մոտնելոց առաջ:
- Երբ երեխան մոտավորապես 2 տարեկան է, բժշկից կամ ատամնաբույժից խնդրեք ֆլորայտով ատամնամածուկ:
- Օգտագործեք ոլոռնի շափսի ֆլորայտով ատամնամածուկ:
- Երեխային սովորեցրեք խողանակելոց հետո ատամնամածուկը թքել:
- Թուզը մի տաք, որ երեխան կուլ տա ատամնամածուկը:
- Սկսեք երեխային սովորեցնել իր ատամները խողանակելը, բայց իշշեք, որ պետք է շարունակեք օգնել:
- Երեխան ատամնաբույժին տարեք տարին առնվազն մեկ անգամ:



**Պաշտպանեք երեխայի ատամները նրա աճի ընթացքում:** Երբ երեխան 3-ից 5 տարեկան է

- Օվնեք, որ երեխան խողանակի առնվազն օրը երկու անգամ:
- Ամեն օր ատամնալարով մաքրեք նրա ատամները:
- Երեխան ատամնաբույժին տարեք տարին առնվազն մեկ անգամ:



**Զդիտե՞ք որուել գտնել ատամնաբույժին:** Զանգահարեք Վալեֆոնիալի Ատամնաբույժական (800) 232-7645 Ընկերակցության կամ (800) CDA-SMILE

**Զանգահարեք Կալիֆորնիալի Մանկաբույժական Ատամնաբույժների Ընկերակցության (800) 503-9780**

**Զանգահարեք Հնատի-Չալ ուղղակի գծին՝ (800) 322-6384**